



# PROGRAMME 2022 | 2023



## LEGENDE

- 🔪 = Tous les cours avec inscription en ligne  
Alle Kurse mit Online-Einschreibung
  - 💰 = Payant / Kostenpflichtig
  - 📅 = Aussi pendant le hors semestre hiver / Auch während der vorlesungsfreien Zeit Winter (09.01. – 18.02.23)
  - 🌞 = Aussi pendant le hors semestre été / Auch während der vorlesungsfreien Zeit Sommer (05.06. – 25.06.23)
  - 📌 = Nouveau cours / Neues Kursangebot
- Niveau open = Tous / Alle
  - Niveau I = Débutants / Einsteigende
  - Niveau II = Initiés / Mit Grundkenntnissen
  - Niveau III = Avancés / Fortgeschrittene
  - Niveau IV = Experts / Könner
  - Niveau V = Aptes au hors piste  
Sicheres Fahren im unpräparierten Gelände
- CO Péroles = Cycle d'Orientation de Péroles
  - Emp. = Employé(e)s / Angestellte
  - F = Femmes / Frauen
  - FOS = Ecole libre publique / Freie Öffentliche Schule
  - H = Hommes / Männer
  - HEP = Haute école pédagogique / Pädagogische Hochschule
  - SA = Semestre d'automne / Herbstsemester
  - SM 1.1 – 9.1 = Codes Sport et Montagne / Kodes Schnee- und Bergsport
  - SP = Semestre de printemps / Frühlingsemester
  - TS = Terrain synthétique / Kunstrasenplatz
- Website = [www.unifr.ch/sportuni](http://www.unifr.ch/sportuni)



## SALLES DE FITNESS

ABONNEMENT DE FITNESS – DROIT D'ACCÈS  
FITNESSABONNEMENT – ZUTRITTSRECHT 🔪💰

### Nouveaux utilisateurs ou renouvellement de l'abonnement Erstmalige Benutzung oder Erneuerung des Abonnements

- Être en possession de l'abonnement au sport (voir droit d'accès).
- Inscription et paiement sur notre site web.
- Validation de la Campus Card / Sport Card auprès d'une borne, dès 24h après le paiement.
- Utilisation des salles de fitness seulement avec la Campus Card / Sport Card validée avec mention **FIT 22/23**.

- Im Besitz eines Sportabonnements sein (siehe Zutrittsrecht).
- Anmeldung und Bezahlung auf unserer Website.
- Ab 24 Std. nach Einzahlung, Aktualisierung der Campus Card / Sport Card an einer Computersäule.
- Benutzung der Fitnessräume nur mit einer gültigen Campus Card / Sport Card mit dem Aufdruck **FIT 22/23**.



Accès aux salles de fitness =  
Abonnement de sport + Abonnement de fitness

Zutritt zu den Fitnessräumen =  
Sportabonnement + Fitnessabonnement

Durée de la validité   Gültigkeit		
Tarif 1	01.09.22 – 31.08.23	CHF 100.00
Tarif 2	01.01.23 – 31.08.23	CHF 80.00
Tarif 3	01.05.23 – 31.08.23	CHF 50.00



### ENTRAÎNEMENT SALLE DE FITNESS 🔪💰 HEURES D'OUVERTURE | ÖFFNUNGSZEITEN

Péroles 95 (PER20)	Lundi / Montag	08.00 – 21.30
	Ma/Di – Ve/Fr	07.00 – 21.30
	Samedi / Samstag	09.00 – 16.30
Miséricorde (MIS02)	Lu/Mo – Ve/Fr	08.30 – 21.30
	Regina Mundi (RMU02)	Lu/Mo – Ve/Fr (Accès jusqu'à / Zutritt bis 20.30)

### PERSONAL TRAINING 🔪💰

Pour optimiser et soutenir ton entraînement dans la salle de fitness, le sport universitaire met à disposition des „fitness-coaches“. Un coaching dure 60 min. Une inscription à deux est possible.

Zur Optimierung und Unterstützung deines Trainings stellt der Unisport erfahrene und kompetente Fitness-Coaches zur Verfügung. Eine Beratung alleine oder zu zweit dauert 60 Min.



## ART MARTIAUX

<b>BOXE</b>	Lu/Mo 18.15 – 19.45 Lu/Mo 19.45 – 21.15 Me/Mi 18.40 – 20.10	Niveau I Niveau II Niveau I – II	🔪📅🌞	Miséricorde Miséricorde Péroles 95 B
<b>KICK – BOXING</b>	Ma/Di 18.00 – 19.15	Niveau I	🔪	Rte du Jura 49 1700 Fribourg
<b>KUNG – FU</b>	Je/Do 18.00 – 19.30	Niveau open	🔪	Collège Gambach
<b>TAEKWONDO</b>	Me/Mi 19.00 – 20.15	Niveau open	🔪	Rte des Pralettes 5 1723 Marly
COURS BLOC   BLOCKKURSE				
<b>ESCRIME   FECHTEN</b>	Me/Mi 17.15 – 18.45 Me/Mi* 17.15 – 18.45 Me/Mi 18.45 – 20.15 Me/Mi 20.15 – 21.45	Fleuret / Florett 3 armes / Waffen Epee / Degen Sabre / Schwert	🔪💰 🔪📅🌞 🔪💰 🔪💰	Miséricorde Miséricorde Miséricorde Miséricorde
*Uniquement durant les hors semestres				



## GROUP FITNESS

<b>AEROBIC FUN AND TONE</b>	Lu/Mo 17.15 – 18.30	Niveau open	🔪📅🌞	Péroles 95 A
<b>BODYSculPT</b>	Ma/Di 12.15 – 13.15 Me/Mi 18.50 – 20.05 Je/Do 17.15 – 18.30	Niveau open Niveau open Niveau open	🔪📅 🔪📅 🔪	Ste-Croix B, C Ste-Croix B, C Péroles 95 A
<b>FITNESS SPORT &amp; MONTAGNE   FITNESS SCHNÉE- &amp; BERGSPORT</b>	Ma/Di 20.20 – 21.50	Niveau open	🔪📅	Péroles 95 B
<b>FUNCTIONAL OUTDOOR TRAINING (F.O.T)</b>	Lu/Mo 12.15 – 13.15 17.04. – 22.05.23	Niveau open	🔪	St-Léonard
<b>GAINAGE   RUMPFSTABILISIERUNG</b>	Je/Do 12.05 – 13.05 Ve/Fr 12.05 – 13.05	Niveau open Niveau open	🔪 🔪	Péroles 95 B Péroles 95 A
<b>INDOOR – CYCLING</b>	Lu/Mo 18.45 – 20.00 Ma/Di 12.00 – 13.00 Me/Mi 13.30 – 14.30 Me/Mi 17.30 – 18.45 Je/Do 07.00 – 08.00 Je/Do 19.30 – 20.45 Ve/Fr 12.15 – 13.15	Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open	🔪📅🌞 🔪📅 🔪📅 🔪📅 🔪📅 🔪📅 🔪📅	Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi
<b>KICK – MOVE – SPIRIT</b>	Ma/Di 12.05 – 13.05	Niveau open	🔪	Péroles 95 A
<b>KINESIS CIRCUIT</b>	Lu/Mo 16.00 – 17.15 Me/Mi 16.00 – 17.15 Je/Do 16.00 – 17.15	Niveau open Niveau open Niveau open	🔪 🔪📅 🔪	Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi
<b>LATIN DANCE FITNESS</b>	Ve/Fr 16.30 – 17.30	Niveau open	🔪	Péroles 95 B
<b>LIMITLESS</b>	Lu/Mo 12.05 – 13.05 Ma/Di 18.50 – 19.50	Niveau open Niveau open	🔪 🔪📅	Péroles 95 A Ste-Croix B, C
<b>PILATES</b>	Lu/Mo 19.00 – 20.00 Ma/Di 08.30 – 09.30 Ma/Di 15.15 – 16.15 Me/Mi* 08.00 – 09.00 Me/Mi 09.05 – 10.05 Je/Do 08.30 – 09.30	Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open	🔪📅🌞 🔪 🔪 🔪📅 🔪 🔪	Péroles 95 B Miséricorde Miséricorde Regina Mundi Regina Mundi Miséricorde
*Durant les hors semestres 08.30 – 09.30				
<b>RUNNING</b>	Ma/Di 12.05 – 13.05 Je/Do 12.05 – 13.05	Niveau open Niveau open	🔪📅 🔪	Miséricorde Péroles 95
<b>TRX</b>	Ma/Di 16.00 – 17.15 Me/Mi 09.00 – 10.15 Je/Do 10.30 – 11.45	Niveau open Niveau open Niveau open	🔪 🔪 🔪	Regina Mundi Miséricorde Regina Mundi
<b>URBAN TRAINING</b>	Me/Mi 12.05 – 13.05	Niveau open	🔪	Péroles 95
<b>ZUMBA</b>	Ma/Di 19.00 – 20.00 Me/Mi 12.05 – 13.05	Niveau open Niveau open	🔪📅 🔪📅	Péroles 95 A Péroles 95 B

### COURS BLOC | BLOCKKURS

<b>CROSSFIT by Sarine Crossfit</b>	Lu/Mo 16.00 – 17.00 SA 03.10. – 05.12.22 SP 06.03. – 15.05.23	Niveau open	🔪💰	Sarine Crossfit Rte du Petit Moncor 1c 1700 Fribourg
------------------------------------	---	-------------	----	--



## JEUX

<b>BADMINTON</b>	Lu/Mo 18.45 – 20.15 Ma/Di 08.15 – 09.45 Ma/Di 12.15 – 13.30 Ma/Di 19.05 – 20.35 Me/Mi 18.50 – 20.05 Je/Do 17.00 – 18.30 Je/Do 18.50 – 20.10 Ve/Fr 20.15 – 21.45	Jeu / Spiel Jeu / Spiel Jeu / Spiel Niveau I – II Jeu / Spiel Niveau II – III Jeu / Spiel Jeu / Spiel	🔪 🔪📅 🔪📅 🔪 🔪 🔪 🔪📅 🔪📅	Ecole des Métiers Péroles 95 A, B Ste-Croix A Ecole des Métiers Ste-Croix A Ecole des Métiers Ste-Croix A, B Péroles 95 A, B
<b>BASKETBALL</b>	Lu/Mo 20.15 – 21.45 Ma/Di 18.50 – 20.05 Me/Mi 18.40 – 20.10 Me/Mi 20.15 – 21.45 Je/Do 12.05 – 13.05 Je/Do 18.40 – 20.10	Niveau I Jeu / Spiel Niveau open / F Jeu / Spiel Jeu 3x3 / Spiel 3x3 Niveau open	🔪📅 🔪📅 🔪 🔪 🔪 🔪	Péroles 95 B Ste-Croix A Péroles 95 A Péroles 95 A Péroles 95 A Péroles 95 A
<b>FOOTBALL   FUSSBALL</b>	Lu/Mo 20.15 – 21.45	Jeu / Spiel	🔪🌞	St-Léonard TS
<b>FUTSAL</b>	Lu/Mo 12.05 – 13.05 Ma/Di 17.00 – 18.30 Ma/Di 17.30 – 19.00 Ma/Di 20.15 – 21.45 Me/Mi 12.05 – 13.05 Me/Mi 20.15 – 21.45 Je/Do 20.15 – 21.45	Niveau I – II Jeu / Spiel Niveau III + Emp. Jeu / Spiel Niveau IV Jeu / Spiel Jeu / Spiel	🔪📅 🔪📅 🔪📅 🔪📅 🔪 🔪 🔪	Péroles 95 B Péroles 95 A Ecole des Métiers Péroles 95 A Péroles 95 A Péroles 95 B Péroles 95 A
<b>HANDBALL</b>	Je/Do 20.15 – 21.45	Niveau open / F&H	🔪📅	Ste-Croix A, B, C



<b>HOCKEY SUR GLACE   EISHOCKEY</b>	Lu/Mo* 12.15 – 13.30 Me/Mi 12.15 – 13.30	Niveau II – IV Niveau open	🔪 🔪SA	BCF Arena BCF Arena
*Avec équipement complet / Mit vollständiger Eishockeystausrüstung				

<b>MINI – TENNIS</b>	Ma/Di 18.40 – 20.10	Niveau I	🔪	Péroles 95 B
----------------------	---------------------	----------	---	--------------

<b>TENNIS DE TABLE   TISCHTENNIS</b>	Lu/Mo 17.00 – 18.30	Niveau I – III	🔪	Ecole des Métiers
--------------------------------------	---------------------	----------------	---	-------------------

<b>UNIHOCCHEY</b>	Lu/Mo 19.00 – 20.30 Ma/Di 20.15 – 21.45 Me/Mi 17.15 – 18.30 Je/Do 18.50 – 20.10	Jeu / Spiel Niveau I – III Emp. Jeu / Spiel	🔪 🔪 🔪📅 🔪	HEP Ste-Croix A, B, C Péroles 95 A Ste-Croix A
-------------------	--	--	-------------------	---

<b>VOLLEYBALL</b>	Lu/Mo 18.50 – 20.15 Lu/Mo* 18.50 – 20.15 Lu/Mo 20.15 – 21.45 Lu/Mo 20.15 – 21.45 Ma/Di 17.00 – 18.30 Me/Mi 20.15 – 21.45 Me/Mi 20.15 – 21.45 Ve/Fr 18.30 – 20.00 Ve/Fr 18.30 – 20.00	Niveau I Niveau II Niveau III – IV Jeu / Spiel Niveau II Niveau II – IV Niveau I – II Jeu Niveau I – II Jeu Niveau III – IV	🔪 🔪📅 🔪 🔪 🔪 🔪 🔪 🔪📅 🔪📅	Ste-Croix A Ste-Croix B, C Ste-Croix B, C Ste-Croix A Péroles 95 B Ste-Croix B, C Ste-Croix A Péroles 95 A Péroles 95 B
*Durant le hors semestre niveau I – IV				

### COURS BLOC | BLOCKKURSE

<b>TENNIS OUTDOOR</b>	SA 26.09. – 03.11.22 (6 x 60min de cours) SP 03.04. – 25.05.23 (6 x 60min de cours)			
-----------------------	--	--	--	--

Lu/Mo 17.30 – 18.30 Lu/Mo 18.30 – 19.30 Lu/Mo 19.30 – 20.30	Niveau III Niveau II Niveau I	🔪💰 🔪 🔪	St-Léonard St-Léonard St-Léonard
Ma/Di 17.30 – 18.30 Ma/Di 18.30 – 19.30	Niveau II Niveau I	🔪 🔪	St-Léonard St-Léonard
Me/Mi 16.30 – 17.30 Me/Mi 17.30 – 18.30 Me/Mi 18.30 – 19.30	Niveau I Niveau II Niveau III	🔪 🔪 🔪	St-Léonard St-Léonard St-Léonard
Je/Do 12.00 – 13.00 Je/Do 13.00 – 14.00 Je/Do 17.30 – 18.30 Je/Do 18.30 – 19.30	Niveau III Niveau III Niveau II Niveau I	🔪 🔪 🔪 🔪	St-Léonard St-Léonard St-Léonard St-Léonard

<b>TENNIS INDOOR</b>	SA 10.11. – 22.12.22 (6 x 60min de cours) SP 23.02. – 30.03.23 (6 x 60min de cours)			
----------------------	--	--	--	--

Je/Do 12.00 – 13.00 Je/Do 13.00 – 14.00	Niveau III Niveau III	🔪 🔪	Centre de Tennis AGY Centre de Tennis AGY
--	--------------------------	--------	--

**TENNIS COURT OUTDOOR**  
Envie de faire un match de tennis ou une session d'entraînement ? Réserve maintenant un de nos courts de tennis !  
Lust auf einen Tennismatch oder eine Trainingssession? Reserviere jetzt einen unserer Tennisplätze!

01.03. – 25.11.22 & 27.02. – 24.11.23  
Lu/Mo – Di/So 🔪💰 St-Léonard



## SPORT ET MONTAGNE

### PROGRAMME SPORT ET MONTAGNE SCHNÉE- UND BERGSPORTPROGRAMM

Le Service du sport universitaire organise, en plus des activités habituelles, plus de 50 activités Sport & Montagne. Nos moniteurs de sports de neige, nos guides de montagne, experts en survie et nos spécialistes en escalade te feront découvrir le paysage montagnard suisse, te montreront de nouveaux sports ou t'aideront à améliorer ta technique. Pratiquer un sport outdoor est la meilleure façon de gérer le stress du quotidien, de respirer de l'air frais et de nouer de nouveaux liens.

🔪 Incriptions en ligne dès le **01.11.2022 à 08h08**  
🔪 Online-Einschreibungen ab

Der Universitätssport organisiert nebst dem „alltäglichen“ Sportangebot auch über 50 Schnee- und Bergsportaktivitäten. Schneesportlehrer, Bergführer, Survival-Experten, Kletter- und Wanderleiter zeigen dir die Schweizer Berglandschaft, bringen dir neue Sportarten bei oder helfen beim Verfeinern deiner Schneesporttechnik. Eine outdoor Sportart in den Schweizer Bergen auszuüben ist optimal um dem Alltagsstress zu entkommen, frische Luft zu atmen und neue Kontakte zu knüpfen.



## ALPINISME

<b>ALPINISME   ALPINISMUS</b>	Alpes camp de 6 jours / Tage Ma/Di – Di/So 01. – 06.08.23	Niveau III – IV	🔪	SM 8.30
<b>ESCALADE   KLETTERN OUTDOOR</b>	Jura week-end Sa/Sa – Di/So 17.09. – 18.09.22	Niveau II – IV	🔪	SM 8.3
Calanques camp de 6 jours / Tage Ve/Fr – Me/Mi 28.10. – 02.11.22	Niveau II – IV	🔪	SM 8.20	
Bas-Vallais camp de 3 jours / Tage Sa/Sa – Lu/Mo 27.05. – 29.05.23	Niveau II – IV	🔪	SM 8.1	

<b>TREKKING</b>	Simmental Mittagsflue 1 journée / Tag Di/So 25.09.22	Niveau open	🔪	SM 9.3
Alpes week-end Sa/Sa – Di/So 22. – 23.10.22	Niveau open	🔪	SM 9.4	
Préalpes randonnée parmi les herbes / Kräuterwanderung 1 journée / Tag Di/So 07.05.23	Niveau open	🔪	SM 9.1	



## SCHNEESPORT

<b>CASCADE DE GLACE   EISKLETTERN</b>	Préalpes 1 journée / Tag Di/So 05.02.23 Sa/Sa 18.02.23	Niveau open Niveau open	🔪 🔪	SM 7.1 SM 7.2
---------------------------------------	--	----------------------------	--------	------------------

<b>COURS AVALANCHE   LAWINENKURS</b>	Préalpes week-end Sa/Sa – Di/So 07. – 08.01.23	Niveau II – IV	🔪	SM 5.30
--------------------------------------	---	----------------	---	---------



<b>RANDONNEES A SKI   SKI TOUREN</b>	Préalpes 1 journée / Tag Di/So 15.01.23 Sa/Sa 21.01.23 Sa/Sa 04.02.23 Di/So 19.02.23 Sa/Sa 11.03.23	Niveau IV – V Niveau IV – V Niveau IV – V Niveau IV – V Niveau IV – V	🔪 🔪 🔪 🔪 🔪	SM 5.1 SM 5.2 SM 5.3 SM 5.4 SM 5.5
--------------------------------------	--	---	-----------------------	--

Préalpes week-end Sa/Sa – Di/So 01. – 02.04.23 Sa/Sa – Di/So 22. – 23.04.23	Niveau V Niveau V	🔪 🔪	SM 5.20 SM 5.21
---	----------------------	--------	--------------------

Haute route camp de 5 jours / Tage Me/Mi – Di/So 12. – 16.04.23	Niveau V	🔪	SM 5.40
--	----------	---	---------

<b>RANDONNEES A SNOWBOARD   SNOWBOARD TOUREN</b>	Alpes FR/BE/VIS 1 journée / Tag Di/So 19.03.23	Niveau IV – V	🔪	SM 4.1
--	---	---------------	---	--------

<b>RAQUETTES A NEIGE   SCHNEESCHUHTOUREN</b>	Préalpes FR soirée / Abend Ma/Di 10.01.23 Je/Do 19.01.23 Ve/Fr 03.02.23 Ma/Di 07.02.23 Ma/Di 07.03.23	Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open	🔪 🔪 🔪 🔪 🔪	SM 3.1 SM 3.2 SM 3.3 SM 3.4 SM 3.5
--	--	---	-----------------------	--

<b>SKI &amp; SNOWBOARD</b>	Berra après-midi / Nachmittag Ve/Fr 13.01. – 17.03.23	Niveau open	🔪	Ski/Snow SM 1.1/SM 2.1
----------------------------	--	-------------	---	---------------------------

Alpes FR/BE/VIS Journée à ski Sa/Sa 04.02.23 Di/Do 05.02.23 Di/Do 12.02.23 Je/Do 16.02.23 Sa/Sa 04.03.23 Di/So 12.03.23	Niveau I – II Niveau I – II Niveau III – IV Niveau III – IV Niveau III – IV Niveau III – IV	🔪 🔪 🔪 🔪 🔪 🔪	SM 1.27/2.27 SM 1.27/2.27 SM 1.28/2.28 SM 1.28/2.28 SM 1.28/2.28 SM 1.28/2.28
---	--	----------------------------	--

Jaun week-end Sa/Sa – Di/So 14.01. – 15.01.23 Saas Fee week-end Sa/Sa – Di/So 25.03. – 26.03.23	Niveau open Niveau III – IV	🔪 🔪	SM 1.20/2.20 SM 1.26/2.26
--	--------------------------------	--------	------------------------------



MOUNTAIN BIKE			
SP 27.03. – 02.06.23			
Lu/Mo 18.00 – 20.00	Niveau I – II	✓	St-Léonard
Ma/Di 18.00 – 20.00	Niveau II	✓	St-Léonard
Me/Mi 18.00 – 20.00	Niveau I – II	✓	St-Léonard

Sortie journalière   Tagesausflüge*			
Sa/Sa 03.06.23	Niveau II – III	✓	St-Léonard
*Participation obligatoire aux cours / Teilnahme an den Wochenkursen obligatorisch			

PATINAGE   EISLAUFEN			
Me/Mi 12.15 – 13.30	Patinage libre	✓ SA	BCF Arena

SLACKLINE			
Je/Do 17.00 – 18.30	Niveau open	✓ ✘	Pérolles 95 B

TIR A AIR COMPRIME   DRUCKLUFTSCHIESSEN			
Me/Mi 19.30 – 21.00	Niveau open	✓ \$ SA	Av. du Général-Guisan 53

TRAMPOLIN & FREESTYLE TRAINING			
Je/Do* 18.40 – 20.10	Niveau I	✓ ✘	Pérolles 95 B
Je/Do 20.15 – 21.45	Niveau II	✓	Pérolles 95 B
*Durant le hors semestre niveau I – II			



## WASSERSPORT

AQUAFIT			
Je/Do 18.00 – 19.00	Niveau open	✓ ✘ ✘	Piscine Jolimont

NATATION   SCHWIMMEN			
Ma/Di 16.30 – 17.30	Natation libre	✓ ✘ ✘	FOS
Je/Do 17.30 – 18.30	Niveau I	✓	Piscine St-Michel
Je/Do* 17.45 – 18.30	Natation libre	✓ ✘ ✘	Piscine St-Michel
Je/Do 18.30 – 20.00	Niveau II	✓	Piscine St-Michel
Je/Do 18.30 – 20.00	Niveau III	✓	Piscine St-Michel
Je/Do 18.30 – 20.00	Niveau IV	✓	Piscine St-Michel
*Durant le hors semestre hiver 17.30 – 19.00			

PADDLE & SURF			
Je/Do 16.45 – 17.40	Niveau open	✓	Piscine St-Michel

STAND UP PADDLING			
Ve/Fr 17.00 – 19.00	Niveau open	✓ \$	Surfcenter Bise Noire
SA 26.08. – 30.09.22			Ryf 89
SP 02.06. – 07.07.23			3280 Murten
SA 25.08. – 29.09.23			

SURF			
Voir / Siehe Website	Niveau open	✓ \$	Alaïa Bay 1950 Sion

COURS BLOC   BLOCKKURSE			
-------------------------	--	--	--

AVIRON   RUDERN			
Lu & Me 18.00 – 20.00	Niveau open	✓ \$ SA	Boothaus SAF
26./28.09./03./05.10.22			Schiffensee
Lu/Mo 18.30 – 20.30	Niveau open	✓ \$ SP	
24.04. – 15.05.23			
Me/Mi 18.30 – 20.30	Niveau open	✓ \$ SP	
19.04. – 10.05.23			

KAYAK   KAJAK			
Lu/Mo 17.00 – 19.30	Niveau I	✓ \$ SA	Passerelle des Neigles
19.09. – 10.10.22			1700 Fribourg
Lu/Mo 18.00 – 20.30	Niveau I	✓ \$ SP	
08.05. – 29.05.23			
Lu/Mo 18.00 – 20.30	Niveau II	✓ \$ SP	
12.06. – 03.07.23			

WINDSURF			
Lu – Je 13.30 – 16.00	Niveau I – II	✓ \$ ✘	Surfcenter Bise Noire
SA 29.08. – 01.09.22			3280 Murten
SP 26.06. – 29.06.23			
SA 28.08. – 31.08.23			



## WELLNESS

NORDIC WALKING			
Lu/Mo 17.30 – 19.00	Niveau open	✓ ✘ ✘	Miséricorde

MINDFULNESS – INTRODUCTION   MINDFULNESS – EINFÜHRUNG			
Ve/Fr 14.00 – 16.00	Niveau I	✓ \$	St-Léonard
SA 30.09.22			
SP 28.04.23			

PRANA VINYASA FLOW YOGA			
Lu/Mo 12.15 – 13.15	Niveau open	✓ ✘ ✘	Miséricorde
Me/Mi 10.15 – 11.15	Niveau open	✓ ✘ ✘	Miséricorde

TAI CHI			
Ma/Di 07.15 – 08.15	Niveau I	✓	Regina Mundi

YOGA			
Ma/Di 10.15 – 11.15	Niveau open	✓	Miséricorde
Ma/Di 12.15 – 13.15	Niveau open	✓ ✘ ✘	Miséricorde
Me/Mi 12.15 – 13.15	Niveau open	✓	Miséricorde
Me/Mi 19.00 – 20.00	Niveau I	✓ ✘ ✘	Regina Mundi
Me/Mi 20.05 – 21.05	Niveau II	✓	Regina Mundi
Je/Do 12.15 – 13.15	Niveau open	✓ ✘	Miséricorde
Ve/Fr 12.15 – 13.15	Niveau open	✓	Miséricorde

COURS BLOC   BLOCKKURSE			
-------------------------	--	--	--

INITIATION A L'AUTO – HYPNOSE   EINFÜHRUNG SELBSTHYPNOSE			
Lu/Mo 17.30 – 19.30	Niveau open	✓ \$ SA	St-Léonard
10.10. – 24.10.22			
Me/Mi 13.00 – 15.00	Niveau open	✓ \$ SA	St-Léonard
23.11. – 07.12.22			
Ma/Di 17.30 – 19.30	Niveau open	✓ \$ SP	St-Léonard
07.03. – 21.03.23			
Ve/Fr 13.00 – 15.00	Niveau open	✓ \$ SP	St-Léonard
19.05. – 02.06.23			

MASSAGE			
Lu/Mo 18.00 – 21.00	Niveau open	✓ \$ SA	St-Léonard
07.11. – 05.12.22			
Me/Mi 13.45 – 16.45	Niveau open	✓ \$ SA	St-Léonard
19.10. – 16.11.22			
Lu/Mo 17.30 – 20.30	Niveau open	✓ \$ SP	St-Léonard
06.03. – 03.04.23			
Lu/Mo 18.00 – 21.00	Niveau open	✓ \$ SP	St-Léonard
24.04. – 22.05.23			
Me/Mi 13.45 – 16.45	Niveau open	✓ \$ SP	St-Léonard
19.04. – 22.05.23			

MINDFULNESS			
Ve/Fr 14.00 – 16.00	Niveau open	✓ \$	St-Léonard
07.10. – 28.10.22			
Ma/Di 18.15 – 20.15	Niveau open	✓ \$	St-Léonard
02.05. – 23.05.23			

MASSAGE DE DETENTE   ENTSPANNUNGSMASSAGE			
Lu/Mo – Ve/Fr		✓ \$	Réception
SA 03.10. – 23.12.22			Pérolles 95
SP 06.03. – 02.06.23			

## ART MARTIAUX

NEW

## KICK-BOXING

Le Kick-Boxing est un sport « pieds-poings » très complet. En plus des aspects techniques, l'entraînement se focalise sur le cardio et le renforcement musculaire (Cross Boxing). La pratique permet de libérer les tensions et le stress. Comme il n'y a pas de combats ni de sparrings (possible sur demande), l'entraînement est ouvert à tous : que cela soit pour maintenir sa forme, prendre confiance en soi, ou pour améliorer sa technique.

Wie der Name schon erahnen lässt, ist Kick-Boxing ein Kampfsport, der Boxtechniken mit Fusstritten kombiniert. Neben den technischen Aspekten liegt der Trainingsschwerpunkt auf Cardio und Muskelkräftigung (Cross Boxing). Sei es zur Erhaltung der eigenen Körperfitness, zum Erlernen der Techniken oder zum Aufbau von Selbstvertrauen, das Training steht Teilnehmenden aller Niveaus offen. In diesem Training gibt es keine Kämpfe oder Sparring (auf Wunsch möglich). Ganz nach dem Motto: «go hard or go home» kannst du hier deine körperlichen Grenzen erfahren.



## F.O.T

## FUNCTIONAL OUTDOOR TRAINING

Au centre du Functional Outdoor Training se trouve l'Eisenhorn Multi-Tower, qui se situe dans le stade de St-Léonard. Il s'agit d'un appareil de plein air qui invite à effectuer les exercices les plus divers avec le poids du corps. Des exercices variés avec l'infrastructure du stade compléteront l'entraînement. Sauter des escaliers ou sprinter sur la piste d'athlétisme ne sont que deux exemples. Les séances d'entraînement sont intensives et peuvent être adaptées à différents niveaux.

Im Zentrum des Functional Outdoor Trainings steht der Eisenhorn Multi-Tower, der im Stadion St-Léonard platziert ist. Ein Outdoor-Gerät, dass zur Ausführung verschiedenster Übungen mit dem eigenen Körpergewicht einlädt. Variantenreiche Übungen mit der Infrastruktur des Stadions werden das Training kompletieren. Treppen springen oder Sprints auf der Laufbahn sind nur zwei Beispiele. Die Trainingseinheiten sind intensiv und können an verschiedene Niveaus angepasst werden.



## TÄNZE

## MODERN JAZZ

Dans ce cours de Modern Jazz particulier, nous travaillerons ensemble sur la dynamique, la musicalité du mouvement et nous bougerons sur différents rythmes de soul, jazz, électro, etc. Dans les cours de modern jazz, nous ferons différents exercices, dont l'échauffement, l'improvisation et des séquences chorégraphiques. Tous et toutes les intéressés/es de tous les niveaux sont cordialement invités à participer et venir l'essayer !

In diesem Kurs werden wir gemeinsam an der Dynamik und Musikalität der Bewegung arbeiten und uns auf verschiedenen Rhythmen von Soul, Jazz, Elektro usw. bewegen. Im Modern Jazz-Unterricht werden wir uns diversen Techniken widmen, darunter Aufwärmen, Improvisation und choreografische Sequenzen erarbeiten. Tänzerinnen und Tänzer aller Niveaus sind herzlich zum Mitmachen eingeladen!



## WELLNESS

NEW

## MINDFULNESS

Tu veux améliorer ta concentration, ta gestion du stress et de tes émotions ? Alors participe à ce cours et apprend les techniques d'entraînement à la pleine conscience !

Möchtest du deine Konzentrationsfähigkeit sowie dein Stress- und Emotionsmanagement verbessern? Dann besuche diesen Kurs und erlerne Techniken zur Achtsamkeit!

## INITIATION A L'AUTO-HYPNOSE

A travers des séances de relaxation par l'hypnose en petit groupe, vous pourrez découvrir la pratique de l'hypnose ericksonienne et ses étonnants plaisirs bienfaitsants. Avec des exercices simples, vous apprendrez également à utiliser de manière autonome l'auto-hypnose, pour une meilleure gestion du stress, des émotions et des inconvénients au quotidien !

Der Begriff der Hypnose ist vielseitig geprägt. Dieser Kurs basiert auf den Ericksonianischen Hypnoseformen, die in unserem Rahmen zur Bewältigung von Stress und zur Verbesserung des Wohlbefindens ausgerichtet sind. Dabei lernt man während mehreren Entspannungssitzungen mit einfachen Übungen Selbsthypnose anzuwenden und trainiert so die Achtsamkeit und die Stressresistenz.

## TOURNOIS &amp; MANIFESTATIONS DU SPORT UNIVERSITAIRE

## TURNIERE &amp; ANLÄSSE DES UNIVERSITÄTSSPORTS

Badminton	Je/Do 27.10.22 Je/Do 20.04.23	✓ ✓	CO Pérolles CO Pérolles
Basketball	Me/Mi 16.11.22	✓	Pérolles 95 A, B
Course du sport uni / Unilauf	Ma/Di 04.10.22 Ma/Di 02.05.23	✓ ✓	Pérolles 90 Pérolles 90
Escrime / Fechten	Me/Mi 21.12.22 Me/Mi 05.04.23	✓ ✓	Miséricorde Miséricorde
Futsal	Je/Do 03.11.22 Je/Do 10.11.22	✓ ✓	Pérolles 95 A, B Pérolles 95 A, B
Indoor Night	Je/Do 17.11.22	✓	Regina Mundi
Pétanque	Je/Do 06.10.22 Je/Do 11.05.23 Je/Do 15.06.23	✓ ✓ ✓	Pérolles 95 Pérolles 95 Pérolles 95
Soirée de danse / Tanzabend	Me/Mi 03.05.23	✓	Regina Mundi
Tennis de table / Tischtennis	Lu/Mo 13.03.23	✓	Ecole des métiers
Unihockey	Je/Do 09.03.23	✓	Ste-Croix
Volley Night	Lu/Mo 03.04.23 Me/Mi 05.04.23	✓ \$ ✓ \$	Ste-Croix Ste-Croix
Weihnachtsschwimmen	Je/Do 22.12.22	✓	Piscine St-Michel



## CHAMPIONNATS

## SWISS UNIVERSITIES CHAMPIONSHIPS (SUC) 2022 | 2023

Toute personne désireuse de se mesurer à d'autres dans des sports de compétition et représenter l'Université de Fribourg au niveau national et international, contactez-nous.

Melde dich, wenn du dich im Leistungssport mit anderen messen und auf nationaler und internationaler Ebene die Universität Freiburg vertreten möchtest.

[www.swissuniversitiesports.ch/fr/concours/championnats-universitaires-suisse](http://www.swissuniversitiesports.ch/fr/concours/championnats-universitaires-suisse)  
[www.swissuniversitiesports.ch/wettkaempfe/shm/](http://www.swissuniversitiesports.ch/wettkaempfe/shm/)

## NOS GRANDS VAINQUEURS DE L'UNIVERSITE DE FRIBOURG DANS LES SUC

Badminton SUC 21	Médaille d'or	Nicole Perroud & Eugénie Chapuis
Badminton SUG 22	Double femmes Médaille d'or (double mixtes)	Nicole Perroud
Football SUG 22	Médaille d'or	Hommes
Tennis 21	Médaille de Bronze	Sandra Hinterberger



## DATES IMPORTANTES

## PAS DE COURS PENDANT LES JOURS SUIVANTS

## KEINE KURSE WÄHREND FOLGENDEN TAGEN

Toussaint / Allerheiligen	Ma/Di	01.11.22
Dies Academicus	Ma/Di	15.11.22
Immaculée Conception / Mariä Empfängnis	Je/Do	08.12.22
Noël / Weihnachten	Lu/Mo – Di/So	26.12.22 – 08.01.23
Nouvel An / Neujahr	Di/So	01.01.23
Pâques / Ostern	Ve/Fr – Di/So	07.04. – 16.04.23
Ascension / Auffahrt	Je/Do – Di/So	18.05. – 21.05.23
Lundi de Pentecôte / Pfingstmontag	Lu/Mo	29.05.23
Fête-Dieu / Fronleichnam	Je/Do	08.06.23
Fête nationale / Bundesfeiertag	Ma/Di	01.08.23
Assomption / Mariä Himmelfahrt	Ma/Di	15.08.23

Les horaires d'ouverture des infrastructures pendant les jours fériés seront communiqués dans l'agenda sur notre site web, sur Facebook et Instagram.

Die Öffnungszeiten der Sportanlagen während den Feiertagen werden in der Agenda unserer Website, auf Facebook und Instagram veröffentlicht.

## UNISPORTUNI

Le Service du sport universitaire offre des activités sportives à la communauté universitaire et aux Hautes Ecoles Spécialisées de la région. Nos activités servent comme équilibre aux études mais comportent aussi une opportunité de découvrir un sport pour la vie.

Notre appellation UNISPORTUNI se veut aussi comme pont entre francophones (sport uni) et germanophones (Unisport)

Die Dienststelle Universitätssport bietet sportliche Aktivitäten für die Universitätsgemeinschaft sowie für die umliegenden Fachhochschulen an. Wir sehen unsere Angebote als Ausgleich zum Studium aber auch als Chance, einen Sport für das Leben, einen so genannten Lifetime-Sport, zu entdecken.

Unsere Marke UNISPORTUNI versteht sich als Brücke zwischen deutscher (Unisport) und französischer (sportuni) Kultur.



Website [www.unifr.ch/sportuni](http://www.unifr.ch/sportuni)

## IMPRESSUM

Bildnachweis Photocredits : Universitätssport Freiburg  
Edition : 1 x par an / 1 x pro Jahr  
2'000 exemplaires / Exemplare  
Impression / Druckerei : Canasius SA, 1700 Fribourg

## SEMESTRE D'AUTOMNE | HERBSTSEMESTER

19.09.22 – 23.12.22

✓ Inscriptions en ligne pour les cours blocs dès le jeudi 01.09.22 à 08.00  
✓ Online-Einschreibungen für Blockkurse ab Donnerstag

✘ Hors semestre hiver | Vorlesungsfreie Zeit Winter  
09.01.23 – 17.02.23

## SEMESTRE DE PRINTEMPS | FRÜHLINGSSEMESTER

20.02.23 – 02.06.23

✓ Inscriptions online pour les cours blocs dès le mercredi 01.02.23 à 08.00  
✓ Online-Einschreibungen für Blockkurse ab Mittwoch

✘ Hors semestre été | Vorlesungsfreie Zeit Sommer  
05.06.23 – 23.06.23



## S'ABONNER (AYANTS DROIT)

N'oubliez pas de t'inscrire chaque année au sport universitaire via notre site web.

## SICH ANMELDEN (TEILNAHMEBERECHTIGTE)

Denk dran dich jährlich auf unserer Website für den Universitätssport einzuschreiben.



## RECEPTION

## HEURES D'OUVERTURE | ÖFFNUNGSZEITEN

Mardi / Dienstag	09.30 – 11.30	✘ ✘	13.09. – 04.10.22
Mercredi / Mittwoch	11.30 – 13.30	✘ ✘	dès/ab 14.09.22
Jeudi / Donnerstag	16.30 – 18.30		22.09. – 24.11.22

## FERMETURE | SCHLISSUNG

Noël / Weihnachten	26.12.22 – 08.01.23
--------------------	---------------------